40歳を超えたら年に1度は受診を

脱メタボ　生活習慣病予防
特定健康診査を受けましょう

医療保険課（☎㉑5646）

実施期間は7～11月
受診券は6月下旬に送付

生活習慣病やメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、自覚症状が無いうちに進行します。自らの健康状態を知り、生活習慣病になるのを未然に防ぐことで、一人一人の医療費を抑えることができます。

この機会に特定健康診査を受けましょう。

○特定健康診査とは？
メタボリックシンドロームなどの早期発見・改善と、生活習慣病を予防するための健康診査。

○特定保健指導とは？
特定健康診査の結果、食事や運動などの生活習慣の改善が必要と判断された人に対する保健指導。

特定健康診査は各医療保険者が実施

特定健康診査・特定保健指導は、各医療保険者（健康保険組合・共済組合・全国健康保険協会・国民健康保険）が実施します。

国民健康保険制度と後期高齢者医療制度に加入している人は、下表のとおり健診を受けてください。また、その他の医療保険に加入している人は、各医療保険者が実施する健診を受けてください。

	国民健康保険特定健康診査	後期高齢者健康診査
対象	昭和15年9月1日～昭和51年3月31日生まれの伊勢市の国民健康保険加入者 ※9月1日㈫以降に75歳になる人（後期高齢者医療制度に加入する人）は、誕生日の前日までに、国民健康保険特定健康診査を受けてください。	平成27年8月31日㈪時点での後期高齢者医療制度加入者
実施期間	7月1日㈬～11月30日㈪（休診日を除く）	
検査項目	身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査	身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図検査
医師が必要と認めた場合に検査できる項目	心電図検査、眼底検査、貧血検査	眼底検査
持ち物	受診券、質問票、国民健康保険被保険者証 ※受診券は6月下旬に送付します。6月以降の加入者には、8月以降に受診券を送付します。受診券がないと受診できません。	受診券、質問票、後期高齢者医療被保険者証 ※受診券は6月下旬に送付します。5月以降の加入者には、8月以降に受診券を送付します。受診券がないと受診できません。
費用	無料	500円（住民税非課税世帯の人は200円）
問い合わせ先	医療保険課国民健康保険給付係 （☎㉑5646）	三重県後期高齢者医療広域連合 （☎059・221・6884） 医療保険課福祉医療係（☎㉑5552）

◆国民健康保険特定健康診査
予算額…1億6,059万円（うち国・県補助金収入5,595万円）　受診者数…1万3,768人（平成26年度）
◆後期高齢者健康診査（三重県後期高齢者医療広域連合が実施）
予算額〔市負担額〕…1,557万2千円　受診者数…9,138人（平成26年度）

第3回

介護保険 どう変わるの?

介護保険課介護給付係（☎㉑5560）

平成27年度の介護保険制度の改正について、3回シリーズでお伝えしています。
最終回の今回は、「自己負担割合の変更」と「高額介護サービス費の自己負担限度額の見直し」についてです。

平成27年8月から 65歳以上で一定以上の所得がある人の自己負担割合が2割に変更

7月利用分までは、介護保険サービスの自己負担割合は一律1割ですが、65歳以上（第1号被保険者）で一定以上の所得がある人は、8月利用分から2割負担になります。（左図参照）

7月下旬に、全ての要介護（要支援）認定者に対し、自己負担割合が記載された「介護保険負担割合証」を発送する予定です。

介護保険負担割合証は、介護保険サービスを利用するときに必要となりますので、介護保険証と一緒にお持ちください。

自己負担割合は1割？それとも2割？

- 65歳以上である
  - いいえ → 自己負担割合は1割です
  - はい →
- 本人の合計所得金額(※)が160万円以上である
  - いいえ → 自己負担割合は1割です
  - はい →
- 同一世帯の65歳以上の人の年金収入＋その他の合計所得金額が次に該当する
  - 65歳以上の人が1人の場合 …280万円以上
  - 65歳以上の人が2人以上の場合 …346万円以上
  - いいえ → 自己負担割合は1割です
  - はい →
- 8月利用分から自己負担割合は2割となります

（※）合計所得金額とは、収入から公的年金控除・給与所得控除・必要経費を控除した所得金額の合計額（分離課税分を含む）で、基礎控除・扶養控除・医療費控除などを控除する前の額を合計した額です。

自己負担額には、月額の上限額（高額介護サービス費）があるため、自己負担割合が2割となっても、全ての利用者の実質的な自己負担額が2倍になるわけではありません。

平成27年8月から 「高額介護サービス費」の自己負担限度額に「現役並み所得者」の区分を新設

同じ月に利用した介護保険サービスの利用者負担額が一定額を超えたときに支給される「高額介護サービス費」の利用者負担段階区分（所得などに応じた区分）に、「現役並み所得者」が新設され、新しい限度額が設定されます。（左図参照）

「高額介護サービス費」の利用者負担段階区分

現行の段階区分

利用者負担段階区分	限度額
一般	37,200円（世帯）
市民税非課税世帯	24,600円（世帯）
・公的年金等の収入金額と合計所得金額の合計が80万円以下の人 ・老齢福祉年金の受給者	15,000円（個人）
生活保護受給者等	15,000円（個人・世帯）

平成27年8月から

改正点

利用者負担段階区分	限度額
現役並み所得者(※)	44,400円
一般	37,200円

（※）現役並み所得者とは、同一世帯に課税所得145万円以上の65歳以上の人がいて、世帯内の65歳以上の人の収入の合計が次に該当する人をいいます。
- 65歳以上の人が1人の場合…383万円以上
- 65歳以上の人が2人以上の場合…520万円以上

国民健康保険加入者の皆さんへ
認定証などの更新

医療保険課（☎㉑5646）

限度額適用認定証・標準負担額減額認定証

現在お持ちの認定証の有効期限は7月31日㈮です。更新を希望する人は、7月21日㈫以降、健康保険証・印鑑を持参し、医療保険課・各総合支所生活福祉課へ申請してください。

交付対象者　左表のとおり

※新たに認定証が必要な人は、随時申請を受け付けていますので、必要となったときに健康保険証・印鑑を持参し、医療保険課・各総合支所生活福祉課へ申請してください。

限度額適用認定証・標準負担額減額認定証の交付対象者

		限度額適用認定証	標準負担額減額認定証
70歳未満の国民健康保険加入者	同一世帯に住民税を課税されている人がいる	○（保険料滞納者には交付できません）	×
	世帯員全員が住民税非課税である	○（保険料滞納者には交付できません）	○
70歳以上の国民健康保険加入者	同一世帯に住民税を課税されている人がいる	×	×
	世帯員全員が住民税非課税である	○	○

- 限度額適用認定証…医療費の窓口負担額が一定の限度額までになります
- 標準負担額減額認定証…入院時の食事代が減額されます

高齢受給者証の更新

現在お持ちの受給者証の有効期限は7月31日㈮です。7月下旬に、新しい受給者証を送付します。

※高齢受給者証は、70歳の誕生日の翌月（誕生日が1日の人はその月）から適用されます。

特定疾病療養受療証の更新

- 70歳以上の人…受療証の有効期限はありません。引き続き、現在の受療証を使ってください。
- 70歳未満の人…現在お持ちの受療証の有効期限は7月31日㈮です。7月下旬に、新しい受療証を送付します。

伊勢警察署だより

伊勢警察署（☎⑳0110）

三重県青少年健全育成条例の改正

三重県青少年健全育成条例の一部が改正され、携帯電話事業者・販売店は、インターネット接続利用契約を伴う携帯電話機などの販売をする際、使用者が18歳未満の青少年であるかどうかの確認などを行うことが義務付けられました。

また、保護者は、青少年が使用する携帯電話機に対し、携帯電話事業者が提供するフィルタリングサービス（有害サイトのアクセス制限）を利用しない場合、申し出年月日、保護者の氏名・住所・電話番号、同サービスを利用しない正当な理由などを記載した書面を、携帯電話事業者・販売店に提出しなければなりません。

施行日　平成27年7月1日

フィルタリングサービスを利用しない正当な理由

▼青少年が就労しており、青少年の業務に著しい支障が生じる場合。

▼精神疾患・疾病などの影響を受け、フィルタリングサービスを利用することにより、日常生活に著しい支障を及ぼす場合。

▼青少年の携帯電話機によるインターネットの利用状況を、保護者が適切に把握することなどにより、有害情報を閲覧・視聴することのないようにする場合。

ケーブルテレビ番組案内

伊勢市行政チャンネル（123ch）

広報広聴課（☎㉑5515）

番組制作・放送予算額　2,553万1千円

特集番組

市の重要課題や市政に関する情報を、リポーターの進行により担当職員の解説を交えながらお伝えします。

7/1～31 伊勢市水防訓練（16日からは文字解説付き）

放送時間　午前6時・8時・11時・午後1時・4時・6時・9時・11時～

おしらせ番組

各課からのお知らせや市民活動団体・ボランティア団体の情報などをお伝えします。（毎週土曜日更新）

放送時間　午前7時・9時・正午・午後2時・5時・7時・10時・翌日午前0時～

市議会放送

市議会6月定例会本会議を、会議があった日の翌日の午後2時と7時から放送します。

※議会終了日の翌々日から再放送（放送時間：午後8時～）をします。詳しくは、議会事務局（☎㉑5630）へ問い合わせるか、市のホームページをご覧ください。

アイティービーコミュニティチャンネル（121ch）

㈱ZTV伊勢放送局（☎0120・222・505）

生中継「第63回伊勢神宮奉納全国花火大会」

打ち上げ花火約1万発が伊勢の夜空を彩ります。

放送日時　7月18日㈯、午後7時15分～9時45分（再放送：7月25日㈯、午後7時～9時30分）

生中継「第60回鳥羽みなとまつり」

鳥羽湾の空と海を彩る海上の花火大会の模様を生中継します。

放送日時　7月24日㈮、午後7時45分～9時15分（再放送：8月1日㈯、午後7時～8時30分）

特別番組「熱中YELL」

県内8局のケーブルテレビ局が協力して送る高校野球三重大会のダイジェスト番組。4球場（四日市・津・松阪・伊勢）で行われた試合を抜粋して紹介します。

アイティービートピックス

放送時間　午前7時・11時・午後1時・4時・6時・7時・8時・10時～

※月・水・金曜日の午前7時に更新します。

※毎週日曜日は1週間のニュースをまとめてお伝えします。

企画番組（1日・8日・16日・24日更新）

7/1～7 もっと！水の惑星紀行、年寄万歳～百歳になったら～、伊勢美し国から①、横井三千のお店にGo！、近場ぐるっとFOODハンター、おしえて先生①、恋舞妓の京都慕情V①、㊎CATVの小窓①、㊎専門チャンネルちょっと魅せ①、㊎ランドスケープ①、㊎ZTVトピックスみえ① 7/8～15 ひよこくらぶ、歴史街道①、皇學館大学TV、ナナちゃんのお店紹介、Z-NAVIGATION①、ZTVトピックスみえ②、CATVの小窓②、専門チャンネルちょっと魅せ② 7/16～23 8ミリフィルムに残る風景、ランドスケープ②、伊勢美し国から②、宮川インフォメーション、恋舞妓の京都慕情V②、おしえて先生②、㊎郷土菜発見、お店タウンマップいいね！、ZTVトピックスみえ③、CATVの小窓③、専門チャンネルちょっと魅せ③ 7/24～31 ぐるぐるグルメ、歴史街道②、㊎USJでTKO、Z-NAVIGATION②、ZTVトピックスみえ④、CATVの小窓④、専門チャンネルちょっと魅せ④

三重県警察官採用試験

次のとおり採用試験を行います。

三重県警察官採用試験

試験名	採用予定年月	受験資格	日程
警察官A	平成28年4月（2回目）	昭和58年4月2日以降に生まれた人で、次に該当する人 ①大学（短期大学を除く）を卒業した人、および平成28年3月31日までに大学を卒業見込みの人 ②三重県人事委員会が①と同等の資格があると認めた人	受験案内・申込書配布開始日　7月3日㈮ 受付期間　7月24日㈮～8月25日㈫ 第1次試験日　9月20日㈰ 第2次試験日 ・警察官A…10月下旬～11月中旬 ・警察官B…11月上旬～11月中旬 最終合格発表　12月上旬
警察官B	平成28年4月	昭和58年4月2日～平成10年4月1日に生まれた人で、警察官Aの学歴要件に該当しない人	

7月11日㈯～20日㈷ 夏の交通安全県民運動の実施

夏期は、交通の流れの変化に加え、開放感や暑さからの疲労などによる交通事故が懸念されます。

県民一人一人が、交通ルールの遵守と正しいマナーの習慣づけを行い、交通事故をなくしましょう。

運動の重点

▼子どもと高齢者の交通事故防止

▼全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

▼自転車の安全利用の推進

▼飲酒運転の根絶

トピアだより

生涯学習センターいせトピア（☎㉑0900）

まな坊

指定管理委託料　7611万5千円
利用者数　約17万2千人（平成26年度）

平成27年度第2期 いせトピアセンター講座

19～21ページの表のとおり、講座を開催します。

対象　市内に在住または通勤・通学している15歳以上の人で、開講期間を通して受講できる人（中学生を除く）

※子ども向け講座の対象については、講座案内（21ページ）をご覧ください。

申し込み　7月7日㈫（当日消印有効）までに、往復はがきに必要事項（左図参照）を記入し、いせトピアへ

※1人何講座でも応募できますが、1枚の往復はがきで1人1講座の申し込みになります。また、同一講座への重複申し込みは無効となります。

※平成24年度～27年度第1期に同一講座を受講したことがある人（受講中にキャンセルした人を含む）は申し込めません。（NEWが付いている講座は申し込み可）

※応募者以外の人は受講できません。

往復はがきの書き方（いせトピアセンター講座）

往信用　表

郵便往復はがき
〒516-8520
52 日本郵便 往信

いせトピア
センター講座係

返信用　裏

何も記入しないでください。

返信用　表

郵便往復はがき
〒□□□-□□□□
52 日本郵便 返信

住　所
氏　名　様

往信用　裏

①講座 No.
②講座名
③住所
④氏名（ふりがな）
⑤年齢（子ども向け講座は学年を記入）
⑥性別
⑦電話番号（連絡がつきやすい番号）
⑧市外在住の場合、勤務先と電話番号を記入
⑨子ども向け講座は保護者の氏名を記入

■抽選について

申し込み多数の場合は公開抽選となります。

公開抽選は、7月14日㈫・午後2時から、いせトピア・1階ふれあい広場で行います。

■受講可否のお知らせ

受講可否は、公開抽選後、応募者全員に返信用はがきでお知らせします。返信用はがきが届かない場合は、問い合わせてください。

■2次募集について

定員に満たない講座は、2次募集を行います。

7月21日㈫から講座開講日の1週間前まで、電話または窓口で先着順に受け付けます。（受付時間：午前8時30分～午後10時）

※7月21日㈫・午前8時30分～9時30分は、電話での受け付けのみとします。

※2次募集については、受付後の連絡はしませんので、日程・準備物などはご確認ください。

※2次募集については、平成24年度～27年度第1期に同一講座を受講した人も申し込めます。

※各講座の応募状況は、いせトピアへ問い合わせてください。

■講座の中止について

2次募集をしても10人に満たない講座は、中止する場合があります。

■受講のキャンセル

講座開講日の1週間前までをキャンセル可能期間とし、それ以降のキャンセルについては、受講料・材料費などを徴収しますので、ご了承ください。

■その他

- 講師・日程・時間・教材費などを変更することがあります。
- 暴風警報・大雨特別警報・大雪警報が発表された場合は休講となります。

4ヶ月講座　受講料：1,000円（別途材料費が必要な講座あり）

No.	講座名	内容				
		開催日	時間	開講日	場所	定員
		講師（敬称略）	持ち物			
1	初めての太極拳	ゆったりとした太極拳は、運動が苦手な人も気軽に始められ、楽しみながら足腰を鍛えることができます。				
		第２・４木曜日 ※8月は第４木曜日のみ、10月は第2･4･5木曜日	9:30 ～ 11:00	8月27日	学習室１	20人
		堀川　淳代	動きやすい服装、上履き、飲み物、タオル			
2	初めてのペン習字	ひらがな・カタカナ・漢字を中心に、祝儀袋・年賀状など、美文字になるための基礎を学びます。				
		第１・３火曜日	13:30 ～ 15:30	8月4日	学習室３	20人
		杉山　翠香	ボールペン、筆ペン（中字･軟筆タイプ）、鉛筆、ノート、便箋、新聞紙、定規など			
3	NEW 初めての小物作り	身近な小物を手作りしてみませんか。ワイヤー口金や「ちぢむシート」などを使った小物を作る予定です。初回はペットボトルケースを作る予定です。				
		第２･４水曜日 ※9月は第2･5水曜日	13:30 ～ 15:30	8月12日	学習室２	20人
		田岡　由美子	材料費（初回 800 円）、裁縫セット ※作品ごとに 800 円～ 1,500 円の材料費が必要です。			
4	フランス伝統工芸カルトナージュにチャレンジ	フランス伝統工芸で、厚紙を使い、箱やブックカバーを作ります。布を貼り、美しくオリジナリティーのある作品ができます。 ※８～９月前半は各回で１つ、10～11月後半は２回で１つの作品を作る予定です。				
		第２･４木曜日 ※8月は第1･4木曜日	13:30 ～ 15:30	8月6日	工芸室	20人
		山根　清美	材料費（初回 700 円）、布用はさみ、工作用カッターナイフ ※作品ごとに 700 円～ 1,000 円の材料費が必要です。			
5	NEW 旬の野菜で健康ランチ	旬の野菜を使って、ちょっとしゃれた健康ランチを作ります。				
		第２・４日曜日 ※8月は第1･4日曜日	9:00 ～ 12:00	8月2日	調理室	30人
		地域活動栄養士協議会	材料費 4,000 円（8 回分）、エプロン、三角巾、手拭きタオル、布巾3枚、筆記用具			
6	チャレンジ！キックボクササイズ	健康管理・ダイエット・護身など、さまざまな良さがあるキックボクササイズ！軽く、楽しく、体験してみましょう！				
		第２・４火曜日	19:30 ～ 21:00	8月11日	学習室１	14人
		いせしまアロマキックボクシング	タオル、着替え、飲み物、軍手、運動靴（室内用）			
7	初めての煎茶	おもてなしの心、お客さまとしての心得など、季節のお茶（冷茶・煎茶）をおいしくいただきながら、楽しく学びましょう。				
		第２・４金曜日 ※8月は第4金曜日のみ、10月は第2･4･5金曜日	13:30 ～ 15:30	8月28日	和室	20人
		大間　とよ子	材料費 2,400 円（８回分）、白い靴下 ※持っている場合は、①懐紙入･懐紙･菓子切セット、②茶巾･盆巾セット。（希望者に①②各 250 円で販売。初回に説明があります）			
8	初めての着物リメイク	着物をほどくところから始めます。手縫いでも作れるデザインです。着物の魅力を生かしてチュニックを仕立てます。				
		第２・４金曜日 ※8月は第1･4金曜日	13:30 ～ 15:30	8月7日	学習室３	20人
		相木　幸代	材料費 200 円、筆記用具、リメイクしたい着物、裁縫セット、糸切りばさみ、採寸用メジャー、定規（50cm）			
9	楽しいお菓子作り	洋菓子を中心に和菓子まで、体に優しいマクロビオティックスイーツもお楽しみに！カフェタイムもあり、お土産付きです。				
		第２・４火曜日 ※9月は第2･5火曜日	9:30 ～ 11:30	8月11日	調理室	20人
		太田　奈美子	材料費 6,000 円（８回分）、エプロン、三角巾、手拭きタオル、布巾２枚			
10	初めての書道	楷書の技法・練習、かなの技法・基礎練習、ひらがなの単体練習、点画の書き方などを学びます。				
		第１・３水曜日	13:30 ～ 15:30	8月5日	学習室３	20人
		古川　理恵子	書道道具一式（下敷･文鎮･墨･硯･大筆･小筆）、筆記用具、タオル（汚れてもよいもの）、半紙			

パソコン講座　受講料:５回以上の講座は1,000円（別途テキスト代・教材費が必要な講座あり）

No.	講座名	内容				
		開催日	時間	開講日	場所	定員
		講師（敬称略）	持ち物			
11	パソコンの基礎を学ぶ	電源の入れ方、マウスの使い方から覚えたいという人対象の講座です。（OS はウィンドウズ 8.1）				
		毎週火曜日（全８回） ※9月22日は休講	13:30 ～ 15:30	8月18日	パソコン室	20 人
		坂本　勝	テキスト代 500 円、教材費 400 円（USB メモリー）、筆記用具			
12	パソコンの基礎を学ぶ（60 歳以上）	電源の入れ方、マウスの使い方から覚えたいという人対象の講座です。（OS はウィンドウズ 8.1）				
		毎週水曜日（全 10 回） ※9月23日は休講	13:30 ～ 15:30	8月19日	パソコン室	20 人
		浜辺　繁幸	テキスト代 500 円、教材費 400 円（USB メモリー）、筆記用具			
13	ワードの基礎を学ぶ（60 歳以上）午前	ワード（2013 バージョン）の基本操作を学びます。 ※「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人、またはパソコンの基本操作ができる人に限ります。				
		毎週木曜日（全 10 回）	9:30 ～ 11:30	8月20日	パソコン室	20 人
		本田　貴久	テキスト代 500 円、教材費 400 円（USB メモリー）、筆記用具			
14	ワードの基礎を学ぶ（60 歳以上）午後	ワード（2013 バージョン）の基本操作を学びます。 ※「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人、またはパソコンの基本操作ができる人に限ります。				
		毎週木曜日（全 10 回）	13:30 ～ 15:30	8月20日	パソコン室	20 人
		福田　英久	テキスト代 500 円、教材費 400 円（USB メモリー）、筆記用具			
15	ワードの基礎を学ぶ（夜）	ワード（2013 バージョン）の基本操作を学びます。 ※「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人、またはパソコンの基本操作ができる人に限ります。				
		毎週水曜日（全８回） ※9月23日は休講	19:30 ～ 21:30	8月19日	パソコン室	20 人
		小山　晴那	テキスト代 500 円、教材費 400 円（USB メモリー）、筆記用具			
16	エクセルの基礎を学ぶ（夜）	エクセル（2013 バージョン）の基本操作（入力・計算・表作成・グラフ作成）を学びます。 ※「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人、またはパソコンの基本操作ができる人に限ります。				
		毎週金曜日（全８回）	19:30 ～ 21:30	8月21日	パソコン室	20 人
		小川　清宏	テキスト代 500 円、教材費 400 円（USB メモリー）、筆記用具			
17	エクセルの基礎を学ぶ（60 歳以上）	エクセル（2013 バージョン）の基本操作（入力・計算・表作成・グラフ作成）を学びます。 ※「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人、またはパソコンの基本操作ができる人に限ります。				
		毎週金曜日（全 10 回）	13:30 ～ 15:30	8月21日	パソコン室	20 人
		田中　澄江	テキスト代 500 円、教材費 400 円（USB メモリー）、筆記用具			
18	デジカメとパソコン	デジタルカメラの基本操作と、パソコンへの画像取り込みや簡単な補正を学びます。 ※「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人、またはパソコンの基本操作ができる人に限ります。				
		8 月 25 日㈫、9 月 1 日㈫・8 日㈫（全３回）	19:30 ～ 21:30	8月25日	パソコン室	20 人
		小川　清宏	テキスト代 300 円、デジタルカメラ（ある場合は取扱説明書も持参）、付属の USB ケーブル、筆記用具			
19	デジカメ写真の活用術	デジタルカメラで撮影した写真を利用して、ミニアルバム・動画アルバム・一筆箋を作成します。（OS はウィンドウズ 8.1） ※「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人、またはパソコンの基本操作ができる人に限ります。				
		9 月 29 日㈫、10 月 6 日㈫・13 日㈫・20 日㈫・27 日㈫（全５回）	19:30 ～ 21:30	9月29日	パソコン室	20 人
		小川　清宏	テキスト代 500 円、教材費 400 円（USB メモリー）、筆記用具			

※「パソコンの基礎を学ぶ」No.11・12 は、どちらか1つしか申し込めません。
※「パソコンの基礎を学ぶ」No.11・12 に申し込む場合、ワード・エクセル・デジカメの講座 No.13 ～ 19 は申し込めません。
※「ワードの基礎を学ぶ」No.13 ～ 15 は、いずれか1つしか申し込めません。
※「エクセルの基礎を学ぶ」No.16・17 は、どちらか1つしか申し込めません。

短期講座　受講料：５回以上の講座は1,000円（別途材料費・教材費が必要な講座あり）

No.	講座名	内容				
		開催日	時間	開講日	場所	定員
		講師（敬称略）	持ち物			
20	決まりを知っておいしいパン作り	生地の分割から始めて形成・発酵・焼成をしながら、その間、別のパンでカフェタイムとします。その後、手ごねや、希望があれば機械ごねを体験し、生地を持ち帰っていただきます。				
		第１・３火曜日（全５回） ※９月は第３火曜日のみ	9:00 ～ 12:00	9月15日	調理室	20 人
		浅野　和代	材料費 5,000 円（5 回分）、パン持ち帰り用袋、筆記用具、エプロン、手拭きタオル、布巾２枚			
21	オンリーワン珈琲	おいしいコーヒーの淹れ方を学び、「世界のコーヒー味めぐり」を楽しんでみましょう。				
		９月 29 日㈫、10 月６日㈫・13 日㈫（全３回）	13:30 ～ 15:30	9月29日	調理室	20 人
		中村　雅則	材料費 1,500 円（3 回分）、手拭きタオル、布巾２枚、筆記用具			
22	パーソナルカラー	似合う色を知ると表情も生き生きし、若返りの効果も。 1人1人ドレープ（布製の色見本）を当てて似合う色を診断し、あなたの隠れた魅力を引き出します。				
		８月 24 日㈪	9:30 ～ 11:30	－	学習室２	15 人
		天野　沙知	教材費 500 円、筆記用具、手鏡			
23	コーディネートでもう悩まない！服のカラーコーディネート講座	パーソナルカラーの取り入れ方、配色の基本ルール、コーディネートの仕方をお伝えします。 ※以前にパーソナルカラーを受講したことのある人で、自分のシーズンを把握している人に限ります。				
		８月 24 日㈪	13:30 ～ 15:30	－	学習室２	15 人
		天野　沙知	材料費 500 円、筆記用具			
24	NEW 韓国料理にチャレンジ	キンパプ（韓国のり巻き）、タラのスープ、チヂミを作ります。				
		９月 10 日㈭	9:00 ～ 12:00	－	調理室	20 人
		小松　美順	材料費 1,200 円、筆記用具、エプロン、三角巾、布巾２枚、手拭きタオル、持ち帰り用容器（２～３個）			

※「パーソナルカラー」No.22 に申し込む場合は、No.23 には申し込めません。

子ども向け講座　受講料：５回以上の講座は1,000円（別途材料費が必要な講座あり）

No.	講座名	内容				
		開催日	時間	開講日	場所	定員
		講師（敬称略）	持ち物			
25	NEW 学ぼう！子ども図画工作 19 ※市内在住の小・中学生対象	季節に応じた画材を考えて描きたいと思います。また、折り紙や工作も交え、楽しく学習に役立てたいと思います。				
		第２・４日曜日（全８回） ※８月は第４・５日曜日	9:30 ～ 11:30	8月23日	絵画室	20 人
		前島　賢	八つ切り画用紙、鉛筆、のり、はさみ、クレヨン、定規、絵の具セット、タオル、ティッシュペーパー			
26	NEW 作ろう！子ども手芸 19 ※市内在住の小・中学生対象	小さなマスコットやアップリケ、刺しゅう、ぬいぐるみなどを３～４点ほど制作します。物を作るのは楽しいですよ。				
		第２・４日曜日（全８回） ※８月は第４・５日曜日	9:30 ～ 11:30	8月23日	学習室２	20 人
		黒部　宏子	材料費 600 円、鉛筆、色鉛筆、裁縫道具（縫い針２本、糸切りばさみ）			
27	NEW チャレンジ子ども茶道 ※市内在住の小・中学生対象	和室に座って、お菓子・お茶のいただき方を勉強し、自分でもお茶を点ててみましょう。気軽に参加してください。				
		８月 29 日㈯	9:30 ～ 11:30	－	和室	20 人
		田島　宗悦	材料費 300 円（抹茶・お菓子代など）、白い靴下（足袋でも可）			
28	NEW チャレンジ子ども生け花 ※市内在住の小・中学生対象	ひまわりの花を使った生け花にチャレンジしてみませんか。				
		８月 22 日㈯	9:30 ～ 11:30	－	絵画室	15 人
		富田　純子	材料費 600 円（花代）、筆記用具　※はさみは教室で準備します。			
29	NEW 親子でサイエンス～カメラをつくろう！～ ※市内在住の小・中学生とその保護者対象	身近な材料を用いて、簡単なカメラを作ります。コピーアートペーパーをフィルムの代わりに使って写るんです。				
		８月２日㈰	9:30 ～ 11:30	－	工芸室	15 組
		泉　勝人	材料費 500 円、はさみ			

24時間電話相談サービス
伊勢市健康医療ダイヤル24

健康課（☎㉗2435）

市民の皆さんが、心や体の健康などについて気軽に相談できるよう、医師・看護師・保健師などが年中無休・24時間体制で無料電話相談を行っています。

健康・医療に関することや、育児・介護・メンタルヘルスなどについて、気軽にご相談ください。

予算額　996万7千円

フリーダイヤル ●●●-●●●-●●●

◎利用時の注意点

- 携帯電話からも利用できます。
- サービスを利用できるのは伊勢市内在住者です。
- 国外に関する相談などは受けられません。
- 利用者の状況や相談内容により、相談を制限・停止する場合があります。
- プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。
  （生命の危険があるなど、守秘の限界を超えると判断した場合を除く）
- このサービスは、民間業者に業務委託をして運営しています。

平成26年度の利用状況

平成26年度は、7,486件の相談がありました。

内容別相談件数

内容	件数
健診・ドックに関する相談	29件（ 0.4%）
健康保持・増進に関する相談	57件（ 0.8%）
気になる身体の症状に関する相談	2,591件（34.6%）
家庭看護に関する相談	757件（10.1%）
治療に関する相談	1,579件（21.1%）
母子保健に関する相談	23件（ 0.3%）
育児に関する相談	732件（ 9.8%）
夜間・休日の医療機関案内	612件（ 8.2%）
ストレス・メンタルヘルスに関する相談	711件（ 9.5%）
その他	395件（ 5.3%）
計	7,486件

対象年齢別相談件数

対象年齢	件数
乳児（0歳）	476件（ 6.4%）
幼児（1～5歳）	1,607件（21.5%）
小学生	415件（ 5.5%）
中学生・高校生	246件（ 3.3%）
19歳・20～30歳代	1,143件（15.3%）
40～50歳代	1,639件（21.9%）
60～70歳代	1,547件（20.7%）
80歳代～	413件（ 5.5%）
計	7,486件

時間別相談件数

時間帯	件数
8～12時	1,592件（21.3%）
12～18時	2,203件（29.4%）
18～22時	1,926件（25.7%）
22～翌8時	1,765件（23.6%）
計	7,486件